

PREVENIR HOY PARA VIVIR BIEN MAÑANA

... Advertencias para los adultos

Las conductas de riesgo, como su nombre lo indica, son aquellos comportamientos o situaciones cuya realización ocasiona consecuencias negativas para la salud física y mental

Los FACTORES DE RIESGO para desarrollar problemas adictivos y antisociales o cualquier otra problemática psicosocial, se clasifican en dos:

1. los factores de riesgo individual (que dependen de la historia individual o familiar de las personas y de los eventos negativos que en la vida de ellas se han sucedido) y 2. los factores de riesgo ambiental.

También sabemos que estos factores pueden ser neutralizados a través del desarrollo de actitudes y habilidades que nos permitan enfrentar con éxito la adversidad; a esto se les llama....

FACTORES DE PROTECCIÓN que son capaces de eliminar, neutralizar o “mediar” con los de riesgo y que también se clasifican en dos: las protecciones individuales y las protecciones ambientales.

El uso de drogas se explica entonces por una combinación de factores de riesgo ambiental y factores de riesgo individual. Las fuentes de variación se distribuyen en aspectos relacionados con: A) el medio social, por ejemplo, la percepción de la mayoría de los amigos de que el uso de alcohol y mariguana, no es un problema, sobre todo si se “sabe manejar”. B) Con el medio familiar y comunitario, por ejemplo, el grado de tolerancia al uso de drogas y la frecuencia . C) Con aspectos relacionados al tipo de droga, sus efectos, venta y distribución y D) con factores individuales de carácter psicológico como la excesiva acumulación de estrés en la vida diaria.

Y si desarrollar alguna problemática como el uso y abuso de drogas, **no sólo** tiene que ver con la presencia o ausencia de la sustancia en nuestro ambiente; sino también con la condición emocional, con la cantidad de estrés que acumulamos y la forma en la que lo canalizamos, con el estilo de vida y con la presencia de eventos o situaciones negativas en nuestra vida; situaciones que, al combinarse, nos van llevando (nos demos cuenta de ello o no) al uso y abuso de sustancias. Entonces es importante detectar los factores de riesgo que hay en nuestra vida y trabajar desarrollando los de protección; y a esto es precisamente a lo que se le llama **PREVENCIÓN**

Por ser nuestra área de trabajo, nos interesamos en llevar a cabo alguna acción preventiva que permitiera alertar y trabajar con nuestra misma población, y para ello le pedimos al INEPAR el desarrollo de tres cuestionarios rápidos que al ser construidos con base en los indicadores de riesgo que las investigaciones nacionales llevadas a cabo en México, de 1975 a la fecha, han sido encontrados, nos permitiera hacer un diagnóstico rápido y general de los niveles de riesgo que nuestra población particular estaba enfrentado.

PNUFID

Enviamos por correo tres tipos de cuestionarios y recibimos en respuesta:

76 cuestionarios contestados por jóvenes

81 cuestionarios contestados por padres de familia

140 cuestionarios contestados por adultos
(en su mayoría mujeres de entre 25-35 años)

297 cuestionarios que fueron calificados y analizados, dando como resultado dos talleres preventivos llevados a cabo en las oficinas de PNUFID, el presente folleto informativo y la planeación de algunas acciones preventivas futuras.

Algunos de los resultados encontrados se presentan a continuación

ADULTOS JÓVENES (en su mayoría mujeres de entre 25 y 35 años)

Dentro del grupo de adultos jóvenes los riesgos más encontrados se refieren al estilo de vida y al manejo de las emociones, dos poderosos factores de riesgo para el consumo de sustancias dentro de esta población.

Estilo de vida

- 60% reportan poca constancia para hacer ejercicio
- Casi el 45% reportan la presencia de cambios significativos en el trabajo
- El 40% dice estar tenso cada vez con mayor frecuencia
- El 37.14% experimenta experiencias y logros poco o no satisfactorios.

Si ha esto le sumamos...

- Descuido en la alimentación (casi el 30%) y
- Dificultades en la salud durante el último año (20%),

Nos encontramos con estilos de vida riesgosos, lo que aunque no siempre nos demos cuenta nos coloca en riesgo de desarrollar problemas adictivos, **por ejemplo:**

... empezamos con la copita para relajarnos o con una pastilla para dormir (lo que ya se presenta en el 9% de las personas que dieron respuesta al cuestionario) y cuando menos nos damos cuenta, hemos empezado el camino hacia la adicción.

Manejo de las emociones

- 27% reporta dificultad en el manejo de las emociones
- 21% dificultades en las relaciones afectivas
- 22% dificultades en las relaciones interpersonales en general
- Además de la presencia de eventos negativos de la vida: el 27% reporta haber tenido una experiencia sexual negativa y el 26% haber sufrido la muerte o separación de personas significativas.

FACTOR	PORCENTAJE
Consumo excesivo del tabaco	12.14
Críticas de mi manera de beber	5.0
Uso de drogas médicas para dormir y tranquilizarme	9.29
Uso de drogas médicas para bajar de peso	10.0
Mi pareja pierde el empleo	6.43
Alcohol, drogas y sentimiento de culpabilidad	3.57
Agresión y dificultades familiares	8.57
Presencia de conducta violenta en familiares	9.29
Relaciones interpersonales y Violencia	15.71
Dificultades con el manejo del dinero	2.86
Problemas por mi forma de conducir	2.14
Descuido en mi alimentación	29.29

LA PROTECCIÓN

SER HUMANO = Entidad psicocorporal y social, cuya armonía es lo que identificamos como salud y bienestar

El organismo funciona naturalmente en equilibrio (homeostasis), pero si algún estímulo altera ese equilibrio, se genera una **respuesta** para restablecerlo

- El estrés es un proceso de adaptación que se presentan como reacción a un estímulo (estresor) físico, químico o psicológico y que se manifiesta a través de cambios en el organismo, y cuyos efectos pueden ser positivos o negativos, dependiendo de cómo, con qué frecuencia y en qué se aplique esta respuesta; por lo tanto

...el ESTRÉS puede ser CONTROLABLE

Es importante estar en contacto con nuestro cuerpo, nuestras emociones y nuestras reacciones para aprender a reconocer nuestras respuestas al estrés y dirigirlas de forma que no nos traigan consecuencias negativas y que, por el contrario, funcionen como estímulo para nuestra vida y desarrollo.

- El estrés tiene que ver con:
 - ▲ las respuestas psicosomáticas
 - ▲ el manejo de las emociones
 - ▲ la forma en la que reaccionamos con el ambiente

y también con...

- ▲ la sensación de no satisfacción
 - ▲ los impactos sobre el estilo de vida (alimentación, sueño, salud)
 - ▲ la sensación de estar cada vez más tensos
- Muchas personas no se dan cuenta de las respuestas que se producen en su organismo por el estrés, lo que provoca que usen su potencial energético de manera inadecuada.

Identificar los eventos de la vida que ocasionan estrés, así como adquirir la habilidad de tranquilizarse a través del uso de técnicas de respiración, relajación y meditación, facilita la adaptación protegiéndonos del inicio del uso y abuso de sustancias.

Ejemplo de una técnica de relajación para el manejo del estrés...